

**PENGARUH OPTIMISME TERHADAP KEPUASAN HIDUP
PADA WANITA KARIR**

SKRIPSI



Gita Mirna Fibriyani

201310230311279

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG
2017**

**PENGARUH OPTIMISME TERHADAP KEPUASAN HIDUP
PADA WANITA KARIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Muhammadiyah Malang

Sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Gita Mirna Fibriyani

201310230311279

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2017

LEMBAR PENGESAHAN

1. Judul Skripsi : Pengaruh Optimisme terhadap Kepuasan Hidup pada Wanita Karir
2. Nama Peneliti : Gita Mirna Fibriyani
3. NIM : 201310230311279
4. Fakultas : Psikologi
5. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
6. Waktu Penelitian : 6 – 17 Juli 2017

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal 29 Juli 2017

Dewan Penguji

- | | | | |
|-----------------|------------------------------------|---|---|
| Ketua Penguji | : Dr. Diah Karmiyati, M.Si | (|) |
| Anggota Penguji | : 1. Diana Savitri Hidayati, M.Psi | (|) |
| | : 2. Dr. Djudiyah, M.Si | (|) |
| | : 3. Dr. Nida Hasanati, M.Si | (|) |

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Diah Karmiyati, M.Si

Diana Savitri Hidayati, M.Psi

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Dr. Iswinarti, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gita Mirna Fibriyani
NIM : 201310230311279
Fakultas : Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/karya ilmiah yang berjudul:

Pengaruh Optimisme terhadap Kepuasan Hidup pada Wanita Karir,

1. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
2. Hasil tulisan karya ilmiah/skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan hak bebas royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 20 Juli 2017

Mengetahui,
Ketua Program Studi

Yang Menyatakan

Yuni Nurhamida, S.Psi, M.Si

Gita Mirna Fibriyani

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Penulis juga menyadari bahwa tanpa adanya bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, akan sulit bagi penulis untuk dapat menjalani perkuliahan sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, dengan segenap hati penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Iswinarti, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Dr. Diah Karmiyati, M.Si selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, penjelasan, dan saran dalam penulisan skripsi ini.
3. Diana Savitri Hidayati, M.Psi selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pemikiran, bimbingan, dan masukan dalam penyelesaian skripsi ini dengan penuh kesabaran.
4. Siti Maimunah, S.Psi., M.M., M.A selaku dosen wali yang telah mendukung dan memberi pengarahan selama perkuliahan.
5. Seluruh jajaran dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu dan pembelajaran yang sangat bermanfaat.
6. Seluruh partisipan yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk menjadi responden penelitian.
7. Ayah dan Ibu tercinta, Kakak Eka, Adik Haqi, kakek dan nenek, bibi, serta orang tua angkat yang senantiasa tanpa putus selalu memberikan dukungan, doa, dan kasih sayangnya sehingga penulis termotivasi untuk segera menyelesaikan skripsi ini.
8. Sepupu-sepupu, Atom, Agus, Salsa, Mbak Susi, Rizal, Iin, Mbak Is, bulik-bulik, dan seluruh keluarga yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang senantiasa membantu dan mendukung penulis dalam keadaan apapun.
9. Keponakan tersayang Anastahia, Ayusman, Audy yang selalu menghibur dan memberikan tawanya kepada penulis.
10. Teman yang saling memahami, teman berbagi kebahagiaan dan berkeluh kesah, berbagi makanan, teman pergi kemanapun, dan berbagi hal lain yang setiap hari bertemu di kos, Shindy, Cici, Mbak Hima, serta ukhti sholihah yang memberikan dukungan dan pengaruh positif bagi peneliti, Lilik dan Mila.
11. Teman seperjuangan untuk mendapatkan gelar S.Psi, teman begadang mengerjakan tugas, teman berbagi cerita, Seddy, Dela, Nurul, Nadia, Ghanis, Sri, Icha, Ratri, Tiwi, Dhea, Sari, Dewi Anggrei, Ayuk, Dewi Ariani, dan teman-teman kelas D 2013 lainnya yang sudah menjadi teman terbaik selama di bangku perkuliahan.

12. Mbak Ratna dan Om Heri yang senantiasa membukakan pintu, selalu bersedia membantu, dan meluangkan waktu untuk peneliti selama kuliah di Malang.
13. Laboratorium Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memfasilitasi dan memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu dan belajar berorganisasi.
14. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan pada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, dan semoga menjadi amal ibadah yang diterima oleh Allah SWT.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 20 Juli 2017

Penulis

Gita Mirna Fibriyani

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR LAMPIRAN.....	vii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
LANDASAN TEORI.....	6
Kerangka Berpikir	12
Hipotesa.....	13
METODE PENELITIAN.....	13
Rancangan Penelitian	13
Subjek Penelitian.....	13
Variabel dan Instrumen Penelitian	13
Prosedur dan Analisa Data	14
HASIL PENELITIAN.....	15
Analisa Hasil Penelitian	16
DISKUSI.....	16
SIMPULAN DAN IMPLIKASI	20
REFERENSI	21
LAMPIRAN.....	24

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian	15
Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Optimisme terhadap Kepuasan Hidup	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Validitas dan Realibilitas Instrumen Penelitian	25
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	33
Lampiran 3. Uji Normalitas	37
Lampiran 4. Analisis Regresi Linear	38
Lampiran 5. Analisis Data Demografi	40

PENGARUH OPTIMISME TERHADAP KEPUASAN HIDUP PADA WANITA KARIR

Gita Mirna Fibriyani

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang

gitamirnaf@gmail.com

Berbagai macam permasalahan yang dialami wanita karir salah satunya adalah pembagian peran dalam melakukan tugas rumah tangga dan profesionalisme di tempat bekerja, sehingga penting bagi wanita karir untuk memiliki optimisme dalam menghadapi kegiatan yang padat. Optimisme merupakan keyakinan dalam diri untuk selalu berpikir positif dan memiliki harapan yang baik. Pemikiran yang baik terhadap diri sendiri menjadikan seseorang menilai kehidupannya secara positif pula yang disebut dengan kepuasan hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap kepuasan hidup pada wanita karir. Bentuk penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan subjek penelitian sebanyak 200 wanita karir dengan metode pengambilan data *accidental sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala optimisme dan untuk mengukur kepuasan hidup menggunakan *Life Satisfaction Inventory-A* yang telah diadaptasi. Hasil analisa data menggunakan regresi linear menunjukkan bahwa hipotesa diterima yaitu terdapat pengaruh positif optimisme terhadap kepuasan hidup dengan nilai $F_{hitung} (15,553) > F_{tabel} (3,88)$ dan tingkat signifikansi $(p) = 0,000 < 0,05$ dengan sumbangan efektif sebesar 7,3%. Hal ini berarti semakin tinggi optimisme maka kepuasan hidup wanita karir akan semakin tinggi.

Kata Kunci: Optimisme, Kepuasan Hidup, Wanita Karir.

One of the problems by career woman is divide the roles in household chores and professionalism at work, it is important to have an optimism in dealing with the crowded activities. Optimism is a belief in ourselves to always think positively and have good expectations. Good thoughts towards ourselves making someone's life positively assessing called life satisfaction. The purpose of this study is identifying the effect of optimism on life satisfaction in career women. Design of this study is quantitative research and respondents are 200 career woman by accidental sampling data taking method. Collecting data in this research using two measurement tools that is the scale of optimism and for measuring life satisfaction using the Life Satisfaction Inventory-A which has been adapted. The result of analysis by linear regression shows hypothesis accepted, it implied that there is positive effect $F_{count} (15,553) > F_{table} (3,88)$ with level of significance $(p) = 0,000 < 0,05$ with an effective contribution of 7,3%. This means that the higher optimism then the life satisfaction of career women is getting higher.

Keyword: Optimism, Life Satisfaction, Career Woman.

Wanita Indonesia saat ini harus selalu bersyukur di tengah kenikmatan buah dari mimpi dan perjuangan pahlawan wanita yang luar biasa. Perilaku diskriminatif terhadap kaum wanita dan penindasan di masanya, mendorong Raden Ajeng Kartini untuk melakukan perubahan besar. Pada zaman dahulu wanita dilarang menuntut ilmu apalagi mengenyam pendidikan di sekolah formal. Selain itu mereka juga harus menaati aturan yang mengarah pada penindasan hak dan perbedaan kesempatan dengan kaum pria. Kemajuan kaum wanita yang dikenal sebagai emansipasi wanita kini dapat dirasakan di berbagai bidang. Tidak hanya mendapatkan kesempatan yang setara di bidang pendidikan tetapi hingga pada aspek pekerjaan. Banyak wanita yang sukses dalam karir bahkan hingga menjadi pimpinan di daerah atau perusahaan. Dilansir dari liputan6.com, Indonesia perlu memanfaatkan sumber daya manusia kaum wanita. Alasannya wanita bisa berkontribusi positif bagi perekonomian suatu negara serta perusahaan (Ariyanti, 2014).

Seiring tuntutan zaman, saat ini wanita karir telah banyak mencetak prestasi dan kemajuan yang pesat. Indonesia saat ini masuk dalam 10 besar negara di dunia untuk jumlah wanita di posisi manajemen senior perusahaan seperti *General Manager* atau *Office Manager*, CEO, direktur, *Chief Financial Officer*, dan *Chief Operating Officer*. Alasan yang dikemukakan oleh wanita dengan posisi penting dalam perusahaan yaitu untuk melengkapi dan melayani orang lain dan dapat mengatur strategi bisnis juga membuat perubahan. Keinginan lain yang mendasari adalah mendapatkan gaji yang lebih tinggi. Selain itu, posisi penting dianggap dapat meningkatkan reputasi dan memberikan pengaruh kepada orang lain (CNNIndonesia.com, 2016).

Data statistik terbaru yang dilansir dari Badan Pusat Statistik (BPS RI-Susenas) pada tahun 2013, di Indonesia wanita yang bekerja di daerah perkotaan tahun 2009 sebanyak 55,24%, kemudian mengalami sedikit peningkatan pada tahun 2010 menjadi 55,73%, tahun 2011 semakin meningkat sebesar 56,55%, dan tahun 2012 mengalami penurunan menjadi 55,83%. Sedangkan di daerah pedesaan pada tahun 2009 saja wanita yang bekerja sebanyak 66,03%, tahun 2010 meningkat sebanyak 66,41%, kemudian tahun 2011 mengalami peningkatan menjadi 67,32%, dan pada tahun 2012 persentase menurun hingga 65,71%. Sehingga secara keseluruhan wanita bekerja di daerah perkotaan dan pedesaan menurut data BPS pada empat tahun terakhir yakni 60,54%; 60,92%; 61,72%; dan 60,67%.

Meningkatnya jumlah wanita lajang maupun menikah yang bekerja di luar rumah merupakan permasalahan yang menarik untuk diusut. Kontribusi positif dari pekerja wanita terbukti dengan data yang dihimpun yakni rata-rata imbas hasil (*rate of return*) perusahaan bisa lebih tinggi mencapai 47% jika dalam sebuah perusahaan 25% *community executive*-nya adalah perempuan. Selain itu margin perusahaan dapat mencapai 50% lebih tinggi apabila perusahaan merekrut lebih banyak perempuan sebagai karyawannya (liputan6.com, 2014). Berdasarkan data-data tersebut, tentu saat ini sudah sangat wajar apabila banyak pekerja wanita di instansi, perusahaan, dan bidang pekerjaan lainnya. Pada November 2013, Accenture sebuah perusahaan konsultan manajemen dan teknologi melakukan survei *online* seputar wanita karir dari 32 negara di seluruh dunia. Hasilnya sebanyak 42% wanita di Indonesia lebih memilih bekerja dibandingkan harus tinggal diam di rumah, meskipun tidak memiliki masalah keuangan. Sementara

itu, sebanyak 50% wanita di Indonesia mengakui pengalaman dalam bekerja lebih penting daripada tingkat pendidikan pada bidang pekerjaan yang digeluti saat ini (Liputan6.com, 2014).

Meskipun demikian, wanita karir menyimpan ketakutan tersendiri. Horner (Hurlock, 2009) menyatakan bahwasanya wanita di luar negeri jauh lebih sering mengalami perasaan takut berhasil, karena keberhasilan karir pada wanita akan merusak citra mereka bahkan mengarah ke situasi penolakan sosial. Agar merasa dan tampak lebih feminin, wanita khususnya yang sangat takut akan keberhasilan, menyembunyikan kemampuannya dan menghilangkannya dari pola berpikir, aktivisme, dan prestasinya di masyarakat. Hal ini menjadi landasan utama wanita di berbagai dunia untuk tidak mengoptimalkan kemampuannya dalam berkarir, sehingga tidak jarang dijumpai banyak wanita yang memilih melakukan pekerjaan rumah saja atau tidak meningkatkan kinerjanya secara maksimal.

Di Indonesia sendiri wanita berkarir juga memiliki permasalahan. Berdasarkan sumber kompas.com dipaparkan bahwa menjadi wanita berkarir adalah sebuah pilihan, maka dari itu mereka mengetahui akan ada risiko yang harus ditanggung. Namun disinilah kekuatan sebenarnya seorang wanita diuji. Membagi peran antara karir dan keluarga adalah yang utama. Wanita karir harus siap *multitasking* untuk melakukan tugas-tugas rumah tangga maupun di tempat mereka bekerja. Selain itu, anggapan di masyarakat bahwa wanita yang telah menikah seharusnya bertugas di rumah untuk melayani suami dan anak juga menjadi benturan tersendiri. Meskipun di negara ini wanita diperbolehkan menjalani karir, namun masih ada masyarakat yang memegang kultur atau budaya tradisional tersebut. Kemudian apabila seorang wanita memutuskan untuk berkarir, mereka harus menanggung sendiri risiko dari pekerjaan yang ditekuni. Risiko yang dimaksud seperti bekerja lembur sampai larut malam atau suami tidak bersedia menjemput sang istri di tempat bekerja (Dini, 2012).

Hurlock (2009) menyebutkan bahwa melakukan sebuah pekerjaan tentunya berhubungan dengan pengalaman individu dari kategori sukses maupun gagal dalam usaha. Hal ini diketahui mempunyai pengaruh besar terhadap penyesuaian sosial dan personal yang juga setingkat dengan kepuasan hidup atau *life satisfaction*. Penyesuaian diri wanita terhadap karir diantaranya ada enam faktor yaitu: a) frustrasi ketika tidak mampu memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan tingkat kemampuan, b) melampiaskan kekesalan jika pekerjaannya tidak berkembang, c) frustrasi bila kemampuan yang dimiliki dapat meningkatkan aspirasi kerja, d) tantangan mengenai peran kepemimpinan wanita yang ditolak, e) pelaksanaan beban tugas ganda dalam dunia kerja dan tugas rumah tangga, serta f) banyak wanita yang setelah lama bekerja di kantor merasa pasrah dan tak sanggup untuk berperan sebagai ibu rumah tangga dan mengasuh anak.

Hal-hal tersebut diduga dapat menyebabkan tingkat kepuasan hidup yang rendah pada wanita karir. Kepuasan hidup menjadi komponen penting penyusun kualitas hidup yang baik bagi manusia. Kepuasan hidup menurut Diener dan Diener (1995) mengacu pada evaluasi diri terhadap kualitas hidup seseorang berdasarkan kriteria-kriteria yang ditetapkannya sendiri. Individu yang puas cenderung adaptif dalam menghadapi situasi yang sulit dan kondisi yang penuh tekanan. Sejalan dengan penjelasan Sousa dan Lyubomirsky (2001) bahwa kepuasan hidup

seseorang merujuk kepada penerimaan seseorang terhadap keadaan kehidupannya serta sejauh mana ia dapat memenuhi apa yang dikehendakinya secara menyeluruh. Secara umum kepuasan hidup merujuk pada sejauh mana seseorang merasakan kepuasan hati dengan apa yang diperolehnya selama ini. Hal tersebut adalah aspek yang diukur secara kognitif oleh seseorang terhadap dirinya sendiri.

Pavot dan Diener (2009) menyatakan bahwa kepuasan hidup mengarah pada perbandingan keadaan hidup yang dirasakan saat ini dengan standar yang ditentukan oleh diri sendiri. Dengan demikian, seseorang merasakan kepuasan hidup yang tinggi apabila tingkat keadaannya sebanding dengan standarnya sendiri. Pada dasarnya setiap individu memiliki kriteria-kriteria yang unik untuk mencapai titik kepuasan hidup. Hal tersebut berdampak pada standar kesuksesan masing-masing diri individu. Maka dari itu makna kepuasan hidup lebih disebut penilaian individu secara umum tentang kehidupannya, bukan hanya menilai puas pada keadaan yang spesifik dalam hidup.

Tercapainya kepuasan hidup merupakan dambaan bagi sebagian besar individu tak terkecuali seorang wanita karir. Bagi wanita yang sudah menikah mempunyai pilihan untuk menjadi ibu rumah tangga yang hanya berkonsentrasi pada pekerjaan di rumah, atau memilih bekerja secara profesional sebagai wanita karir. Ketika wanita yang berstatus menikah memutuskan untuk menjadi wanita karir, hal tersebut akan berdampak pada kehidupannya. Salah satu dampak positifnya yakni *subjective well-being* wanita karir lebih tinggi dibandingkan dengan ibu rumah tangga, baik dari aspek kognitif maupun afektif. Dalam hal ini aspek kognitif yang dimaksud adalah kepuasan hidup (Wildani, 2014).

Kepuasan hidup seringkali dikaitkan dengan kebahagiaan, kesenangan, dan kesejahteraan. Beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya kepuasan hidup menurut Diener *et al.* (2009) antara lain kesehatan, status kerja, pendapatan, realisme dari konsep peran, pernikahan, usia, pendidikan, agama, dan hubungan sosial. Ditinjau dari faktor status kerja diketahui bahwa individu dengan status bekerja lebih bahagia daripada individu yang tidak bekerja. Begitu pula dengan individu yang profesional dan terampil akan lebih puas terhadap hidupnya daripada individu yang kurang terampil. Adapun menurut Martikainen (Linsiya, 2015) faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup yaitu usia, status ekonomi, pekerjaan, status perkawinan, trait atau kepribadian, serta pengalaman dan berbagai peristiwa dalam kehidupan.

Agar tujuan kepuasan hidup wanita karir tercapai perlu adanya faktor pendorong dalam diri, salah satunya yaitu kepribadian (Martikainen dalam Linsiya, 2015). Aspek kepribadian yang penting adalah adanya optimisme. Terlebih lagi pada masa dewasa yang merupakan tahap menyesuaikan harapan-harapan ideal dengan kemungkinan yang realistis dan bekerja secara cepat agar berhasil meraih sasaran (Santrock, 2012). Pada tahun 1700an, Leibniz mengkarakteristikan optimisme sebagai sebuah cara untuk berpikir sehingga tergolong dalam ranah kognitif serta mencerminkan sebuah pandangan yang baik, dimana penilaian tersebut mendominasi atas pikiran yang buruk (Peterson dan Seligman, 2004).

Penelitian yang dilakukan kepada manajer restoran menunjukkan bahwa individu yang lebih optimis merasa lebih percaya diri pada kemampuannya dan oleh karena itu mereka memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Hayes dan

Weathington, 2007). Optimisme merupakan faktor penting dalam menghadapi masa depan yang berkaitan dengan tujuan dan hasil yang diharapkan. Sehingga ekspektasi tersebut membuat individu bertindak dengan cara yang diyakini dapat mewujudkannya. Selain itu individu juga merasa percaya akan melakukan usaha yang tepat dan tindakan yang sesuai untuk diarahkan pada tujuan (Peterson dan Seligman, 2004). Optimisme merupakan kecenderungan yang stabil dalam berbagai keadaan untuk mempercayai hal-hal positif terhadap peristiwa kehidupan. Dapat pula disebut sebagai gaya penjelasan individu pada peristiwa kehidupan yang berjalan baik maupun buruk (Leung *et al.*, 2005)

Optimisme menurut pencetusnya yakni Scheier dan Carver merupakan sebuah keyakinan dalam diri yang berkaitan dengan ekspektasi atau harapan secara umum. Optimisme memiliki karakteristik yakni harapan yang tinggi dan diwujudkan secara positif (Hefferon dan Boniwell, 2011). Ditambahkan oleh Hayes dan Weathington (2007) bahwa seseorang yang lebih optimis akan siap menghadapi masa depan meskipun baik atau buruk serta memiliki pandangan positif secara keseluruhan. Dengan adanya optimisme, Ben-Zur (2003) menemukan bahwa individu cenderung memiliki pandangan yang positif dari ekspektasi yang mempengaruhi motivasi dan upaya yang dilakukan untuk mencapai harapan-harapan. Klaczynski dan Fauth (1996) mencatat bahwa optimisme dapat dianggap sebagai aspek dari harapan masa depan yang mempengaruhi tujuan individu dan antusiasme untuk memenuhi ekspektasi yang ingin dicapai.

Seseorang dengan optimisme yang tinggi memiliki keyakinan dan pemikiran yang positif terhadap dirinya. Hal tersebut akan menjadikan seseorang menilai kehidupannya secara positif. Sehingga ia akan memiliki semangat dan keuletan dalam menjalani tantangan kehidupan, menilai segala sesuatu dapat berjalan dengan baik meskipun tidak sempurna, selain itu juga menunjukkan kesenangan dan penerimaan hidup serta selalu mempunyai keinginan untuk berkembang. Hal tersebut merupakan aspek kepuasan hidup yang tinggi sesuai dengan yang disebutkan oleh Neugarten (Redmond, 1990) untuk mencapai kepuasan hidup secara optimal harus memiliki konsep diri yang positif (*positive self-concept*), semangat (*zest*), kesesuaian (*congruence*), resolusi dan keuletan (*resolution and fortitude*), serta suasana hati yang selalu baik (*mood tone*).

Optimisme yang kurang dikembangkan akan membuat wanita karir merasa ketakutan dan menjalani aktivitas secara monoton, sehingga berdampak pada kepuasan hidup yang rendah. Sedangkan apabila seorang wanita mampu mengoptimalkan optimisme dalam menjalani karirnya tentu akan berdampak pada peningkatan kepuasan hidup. Daukantaite dan Zukauskienė (2012) melakukan penelitian mengenai hubungan optimisme dan *global life satisfaction*, *positive affect*, *negative affect*, dan *subjective well-being*. Hasilnya menunjukkan adanya hubungan stabil antara optimisme dan *global life satisfaction* pada wanita dewasa madya di Swedia dan Lituania. Wanita dengan optimisme tinggi tentang masa depannya memiliki kecenderungan untuk berekspektasi positif yang menjadikannya aspek penting untuk mengevaluasi kehidupannya secara menyeluruh. Dilanjutkan oleh Jiang *et al.* (2014) bahwa individu dengan nilai optimisme tinggi lebih percaya dan yakin meraih kesuksesan dengan melakukan usaha terus-menerus meskipun melalui beberapa tantangan. Hasil penelitian

menunjukkan optimisme berkorelasi positif dengan kepuasan hidup dan berkorelasi negatif dengan depresi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, peneliti tertarik untuk meneliti optimisme dan kepuasan hidup. Dengan mengangkat fenomena yang terjadi di kalangan wanita, maka masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh optimisme terhadap kepuasan hidup wanita karir. Adanya permasalahan di atas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh optimisme terhadap kepuasan hidup pada wanita berkarir. Adapun perbedaan penelitian ini dengan yang dilakukan oleh peneliti-peneliti sebelumnya yaitu terletak pada subjek atau sasaran penelitian, dimana sebelumnya subjek yang diteliti adalah mahasiswa dan manajer yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Penelitian ini penting untuk dilakukan serta menjadi sebuah pembahasan yang menarik untuk mengetahui optimisme seorang wanita dalam menekuni karir yang berdampak pada kepuasan hidup mereka. Selain itu, data yang diperoleh dan implikasi dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan dampak positif bagi perkembangan wanita karir terutama di Indonesia dengan jumlah pekerja wanita yang sangat besar, serta memberikan kontribusi referensi pada kajian psikologi positif yang masih tergolong baru dalam ranah kelimuan psikologi.

Optimisme

Scheier dan Carver (2009) menjelaskan optimisme merupakan kecenderungan disposisional individu menghadapi kesulitan dalam hidup. Disposisional sendiri berarti suatu sikap yang emosional yang berlangsung terus menerus atau menerangkan kualitas yang menetap dan konsekuen dari tingkah laku. Seligman (1991) menyatakan optimisme berarti keadaan yang selalu berpengharapan baik. Dapat diartikan sebagai suatu sikap yang mengharapakan hasil positif dalam menghadapi masalah, digunakan untuk mengatasi stres, serta menghadapi tantangan sehari-hari secara efektif. Definisi lain disebutkan oleh Goleman (1996) bahwa optimisme jika dipandang dari kecerdasan emosional merupakan sikap yang memiliki pengharapan kuat segala sesuatu dalam kehidupan akan dihadapi kendati ditimpa masalah atau halangan. Optimisme berguna setiap kali pekerjaan menjadi sangat sulit dilakukan serta dapat membuat perbedaan besar pada penyelesaian pekerjaan secara baik, buruk, atau tidak sama sekali (Seligman, 2008).

Berdasarkan pengertian yang telah disebutkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa optimisme merupakan kecenderungan untuk selalu berpikir positif dan bertindak positif dalam menyikapi sebuah peristiwa yang menyenangkan maupun tidak. Dengan adanya optimisme maka individu akan selalu meyakini dengan sepenuh hati bahwa masa depannya akan membawa hal yang positif bagi dirinya.

Dalam perkembangannya terdapat dua pendekatan dalam menjelaskan optimisme, yakni *dispositional optimism* dan *explanatory style*. *Dispositional optimism* disebut juga *direct belief model* yang berkaitan dengan kepercayaan langsung individu mengenai kejadian masa depan. Psikolog Amerika Charles Carver dan Michel Scheier mencetuskan *dispositional optimism* pada tahun 1987 sebagai kecenderungan individu untuk menjadi optimistis baik dalam suasana hati

maupun tingkah laku. *Dispositional optimism* juga menjadi salah satu komponen yang mempengaruhi kepribadian seseorang dan bersifat genetik yang berhubungan dengan pengharapan atau ekspektasi yang ingin dicapai dalam hidup. Meskipun individu mengalami proses berkembang dan mendapat pembelajaran oleh lingkungan sekitar, namun *dispositional optimism (big optimism)* tetap dapat menentukan optimisme dalam setiap keadaan (Maltby *et al.*, 2007).

Pendekatan lain yang merupakan bagian dari kajian optimisme yaitu *explanatory style, attributional theory*, atau *learned optimism* yang dicetuskan oleh Martin Seligman. Pendekatan ini berusaha memahami mengapa individu optimis atau pesimis, serta bagaimana individu tersebut bisa menjadi seperti itu dalam menghadapi suatu peristiwa (Scheier dan Carver, 1993). Seseorang yang optimis menjelaskan peristiwa buruk dengan menghubungkan penyebab secara eksternal, tidak stabil, dan faktor yang spesifik atau berdasarkan keadaan yang berlaku ketika mengalami kegagalan. Sedangkan orang pesimis menjelaskan peristiwa atau pengalaman negatif dengan menghubungkan penyebab secara internal, stabil, dan faktor secara umum (Peterson dan Seligman, 2004).

Seligman (1991) mengembangkan aspek-aspek optimisme sebagai berikut:

- a. *Permanence*, membahas mengenai bagaimana seseorang menyikapi kejadian-kejadian yang menimpanya apakah akan berlangsung lama atau sementara. Orang yang optimis yakin bahwa kejadian baik atau positif akan bersifat permanen, sedangkan kejadian buruk atau negatif yang menimpa hanya bersifat sementara.
- b. *Pervasiveness*, membahas tentang bagaimana seseorang memandang kegagalan dan kesuksesan yang terjadi pada dirinya, apakah berpandangan secara universal atau secara spesifik. Orang yang optimis yakin bahwa kesuksesan disebabkan oleh sesuatu yang bersifat universal, sedangkan kegagalan yang terjadi karena sesuatu yang bersifat spesifik.
- c. *Personalization*, membahas mengenai bagaimana seseorang memandang kesuksesan dan kegagalan yang terjadi apakah karena faktor internal atau eksternal. Orang yang optimis yakin bahwa kesuksesan berasal dari faktor internal, sedangkan kegagalan disebabkan faktor eksternal. Ketika sesuatu yang buruk terjadi, seseorang bisa saja menyalahkan diri sendiri, orang lain, ataupun keadaan. Seseorang yang menyalahkan diri sendiri saat gagal membuat rasa penghargaan terhadap diri sendiri menjadi rendah, berpikir bahwa dirinya tidak berguna, tidak mempunyai kemampuan, dan merasa tidak dicintai. Sedangkan orang yang menyalahkan keadaan eksternal di saat hal buruk menimpa tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya serta lebih menyukai diri sendiri daripada orang yang menyalahkannya.

Selain ketiga aspek tersebut, Seligman (2008) juga menyebutkan empat faktor yang mempengaruhi optimisme meliputi dukungan sosial, kepercayaan diri, harga diri, dan akumulasi pengalaman. Menilik aspek dan faktor yang telah disebutkan, maka dapat diketahui ciri-ciri individu yang memiliki optimisme tinggi menurut McGinnis (Mustajab, 2016) diantaranya yaitu: a) Jarang terkejut oleh kesulitan, b) Mencari pemecahan masalah, c) Merasa yakin mampu mengendalikan masa depan, d) Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur, e) Menghentikan pemikiran yang negatif, f) Meningkatkan kemampuan apresiasi, g)

Menggunakan imajinasi untuk melatih kesuksesan, h) Membiasakan diri untuk selalu gembira, i) Merasa yakin memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas, j) Suka bertukar kabar baik, k) Membina cinta dalam kehidupan, dan l) Menerima hal yang tidak bisa diubah.

Kepuasan Hidup

Istilah kepuasan hidup telah dikembangkan sejak tahun 1978 oleh Shin dan Johnson. Kepuasan hidup adalah proses penilaian kognitif pada diri seseorang secara menyeluruh yang bergantung pada perbandingan keadaan dirinya dengan standar yang sesuai baginya (Diener dan Diener, 1995). Definisi lain yang dicetuskan oleh Veenhoven (1996), kepuasan hidup adalah sejauh mana seseorang secara positif mengevaluasi kualitas keseluruhan hidupnya secara utuh, atau dalam kata lain seberapa besar seseorang menyukai kehidupannya. Secara singkat Huebner *et al.* (2000) mengungkapkan bahwa kepuasan hidup merupakan evaluasi kognitif seseorang terhadap hidupnya secara global atau menyeluruh. Sedangkan Sousa dan Lyubomirsky (2001) menjelaskan kepuasan hidup sebagai sebuah penilaian subjektif dari kualitas hidup seseorang. Kepuasan hidup dapat dicapai dengan memiliki pendapatan yang layak, kesehatan yang prima, dan gaya hidup yang aktif dalam keluarga serta pertemanan.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kepuasan hidup merupakan penilaian subjektif untuk mengetahui seberapa baik dan puas seseorang menjalani kehidupan dengan cara melakukan perbandingan keadaannya saat ini dengan standar yang sesuai.

Menurut Martikainen (Linsiya, 2015) faktor-faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Usia. Bertambahnya usia juga akan meningkatkan kepuasan hidup seseorang atau paling tidak kepuasan hidup seseorang tersebut akan relatif tetap atau tidak menurun.
2. Status ekonomi atau tingkat pendapatan.
3. Pekerjaan, dimana seseorang yang memiliki pekerjaan lebih merasakan kepuasan hidup dibandingkan yang tidak memiliki pekerjaan.
4. Status perkawinan dan dukungan sosial dari orang lain.
5. Trait atau kepribadian yang berkaitan dengan kompetensi pribadi.
6. Pengalaman dan berbagai peristiwa dalam kehidupan.

Meskipun kepuasan hidup merupakan penilaian yang subjektif terhadap diri sendiri, namun agar individu merasakan suatu kepuasan dalam hidupnya dapat dipengaruhi oleh beberapa dimensi. Berikut adalah lima dimensi kepuasan hidup yang dikemukakan Huebner (2000):

- a. Dimensi keluarga
Seseorang yang puas terhadap kehidupan keluarganya akan menikmati waktunya saat bersama keluarga dan menilai bahwa keluarganya lebih baik dari keluarga yang lain serta selalu memberikan penilaian positif terhadap keluarganya.

- b. Dimensi teman
Pada kondisi ini individu akan menilai bahwa dirinya memiliki teman yang cukup, teman-temannya memperlakukan dirinya dengan baik, serta menilai bahwa teman-temannya akan membantu jika dirinya membutuhkan. Selain itu juga menganggap bahwa teman-temannya merupakan orang-orang yang berharga dalam hidupnya karena ia memiliki banyak waktu untuk bersenang-senang bersama teman-temannya.
- c. Dimensi sekolah
Individu menganggap bahwa sekolah atau kampus tempat belajarnya adalah tempat yang menarik sehingga dirinya suka berada di sekolah dan menikmati kegiatan-kegiatan di dalamnya.
- d. Dimensi diri sendiri
Kepuasan seseorang terhadap dirinya dan menilai bahwa dirinya adalah orang baik, *good looking*, disukai banyak orang dan menilai bahwa dirinya mampu melakukan banyak hal dengan baik.
- e. Dimensi lingkungan tempat tinggal
Kesenangan seseorang terhadap tempat dimana dirinya tinggal saat ini. Penilaian terhadap rumah yang bagus dan keluarganya yang baik. Orang tersebut menyukai tetangga sekitarnya dan menilai bahwa tempat tinggalnya dipenuhi orang-orang yang berarti dan ada banyak hal menyenangkan yang bisa dilakukan di tempat tinggalnya.

Wanita Karir

Wanita karir adalah wanita yang memperoleh atau mengalami perkembangan dan kemajuan dalam pekerjaan, jabatan, dan lain sebagainya. Bekerja disini berarti bekerja menggunakan pikiran atau dengan tenaga fisik, atau bisa juga menggabungkan keduanya. Wanita karir juga disebut wanita yang bekerja dan melakukan aktivitasnya di luar rumah atau bekerja di kantor maupun perusahaan negara atau swasta untuk mendapatkan hasil berupa uang dan jasa untuk menunjang kebutuhan finansial atau keuangan dalam keluarganya (Anoraga, 2009).

Lovihan dan Kaunang (2010) menjelaskan secara singkat wanita karir berarti seseorang yang tidak hanya menyalurkan tenaganya dalam suatu bidang, tetapi juga mengejar dan mempertahankan suatu posisi atau status sosial untuk mencapai aktualisasi diri, serta untuk mencukupi kebutuhannya. Sedangkan Paputungan dkk. (2013) menegaskan karir dalam pengertian secara umum adalah pekerjaan yang memberikan harapan untuk maju. Biasanya karir dihubungkan dengan tingkat atau jenis pekerjaan seseorang. Wanita karir berarti wanita yang berkecimpung dalam kegiatan profesi baik usaha sendiri maupun bekerja dalam suatu perusahaan. Pekerjaan khusus yang ditekuni wanita karir dalam rangka menekuni suatu bidang tertentu serta mengaktualisasikan diri. Dampak positif menjadi wanita karir antara lain yaitu: a) bertambahnya sumber finansial, b) meluasnya jaringan hubungan, c) tersedianya kesempatan untuk menyalurkan bakat dan hobi, d) terbukanya kesempatan untuk mewujudkan citra diri yang positif, serta e) status sosial lebih dipandang baik.

Optimisme dan Kepuasan Hidup pada Wanita Karir

Wanita yang memutuskan untuk berkarir atau menekuni pekerjaan di bidang tertentu memiliki kegiatan yang sangat padat serta tantangan tersendiri. Dalam lingkup pekerjaannya tersebut, seseorang bekerja sesuai dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengejar atau mempertahankan prestasi, pangkat, jabatan, dan gaji yang memuaskan. Namun selain menjalani tuntutan pekerjaan, wanita karir juga mengurus segala kegiatan di rumah. Kedua pekerjaan yang cukup berat tersebut dikhawatirkan dapat mempengaruhi kepuasan hidup wanita karir. Kepuasan hidup adalah sejauh mana seseorang secara positif mengevaluasi kualitas keseluruhan hidupnya secara utuh, atau dalam kata lain seberapa besar seseorang menyukai kehidupannya (Veenhoven, 1996). Agar tujuan kepuasan hidup wanita karir tercapai perlu adanya faktor pendorong dalam diri, salah satunya yaitu kepribadian yang ada dalam diri individu (Martikainen dalam Linsiya, 2015). Aspek kepribadian yang penting tersebut adalah optimisme. Seligman (1991) menyatakan optimisme berarti suatu sikap yang mengharapkan hasil positif dalam menghadapi masalah, digunakan untuk mengatasi stres, serta menghadapi tantangan sehari-hari secara efektif. Selain itu dapat dikatakan pula optimisme yakni harapan positif yang akan membantu seseorang untuk mengatasi hambatan yang muncul dalam pencapaian target atau tujuan (Scheier dan Carver, 1993).

Salah satu aspek optimisme yaitu *permanence* yang menggambarkan bagaimana individu menyikapi kejadian berdasarkan waktu apakah bersifat sementara atau berlangsung lama. Dengan adanya aspek tersebut seseorang akan memiliki pemikiran yang positif tentang masa depan sehingga akan selalu memikirkan keberhasilan dan kebaikan yang dapat memberikan energi positif. Pemikiran positif tersebut akan berdampak pada penilaian kehidupannya, sehingga menjadikan seseorang bersemangat dan ulet dalam menghadapi tantangan. Berbeda dengan seseorang yang memiliki pemikiran yang negatif tentang masa depan akan selalu memikirkan kegagalan dan keburukan yang dapat memberi energi negatif. Hal tersebut akan berdampak pada kurangnya semangat dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Aspek kedua yaitu *pervasiveness* yang berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut secara universal atau spesifik. Seorang optimis bila dihadapkan pada kejadian buruk akan membuat penjelasan yang spesifik dari suatu kejadian, sedangkan apabila dihadapkan pada hal baik akan menjelaskan faktor yang bersifat universal. Sementara seorang pesimis akan melihat kejadian baik sebagai sesuatu yang spesifik dan berlaku untuk hal tertentu saja. Sedangkan pada kejadian buruk pada satu sisi hidupnya akan menjelaskan sebagai suatu hal yang universal dan meluas keseluruh sisi lain dalam hidupnya. Sehingga seseorang yang optimis dapat dikatakan tidak mudah putus asa ketika mengalami kegagalan dan berdampak pada penilaian kehidupannya secara positif atau dalam arti lain menilai segala sesuatu dapat berjalan dengan baik meskipun tidak sempurna. Sebaliknya seseorang yang mudah putus asa ketika mengalami kegagalan akan berdampak pada penilaian kehidupannya secara negatif. Sehingga ia menilai segala sesuatu berjalan dengan buruk dan tidak sesuai harapan.

Kemudian aspek yang terakhir adalah *personalization* yang berhubungan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi bersifat internal dari dalam diri

atau eksternal di luar diri individu. Orang yang menyalahkan dirinya sendiri ketika gagal membuat rasa penghargaan diri menjadi rendah, merasa tidak berguna, tidak punya kemampuan, dan tidak dicintai. Sedangkan orang yang menyalahkan keadaan eksternal tidak kehilangan rasa penghargaan terhadap dirinya sendiri saat kejadian buruk menimpa. Maka dari itu seseorang yang memiliki optimisme tinggi memiliki harga diri yang tinggi serta keyakinan atas kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut berdampak pada penilaian kehidupan secara positif yang pada akhirnya menunjukkan kesenangan dan penerimaan hidup serta selalu mempunyai keinginan untuk berkembang. Berlawanan dengan seseorang dengan optimisme rendah akan memiliki harga diri rendah serta ragu dengan kemampuan yang dimiliki. Hal tersebut menjadikan seseorang memiliki penilaian kehidupan secara negatif yang pada akhirnya akan menunjukkan ketidaksesuaian dan tidak menerima kehidupan yang dimiliki serta tidak mempunyai keinginan untuk berkembang.

Penjelasan di atas menunjukkan bahwa optimisme akan mempengaruhi kepuasan hidup, dimana seseorang dengan optimisme yang tinggi memiliki keyakinan dan pemikiran yang positif terhadap dirinya. Hal tersebut akan menjadikan seseorang menilai kehidupannya secara positif. Sehingga seseorang akan memiliki semangat dan keuletan dalam menjalani tantangan kehidupan, menilai segala sesuatu dapat berjalan dengan baik meskipun tidak sempurna, selain itu juga menunjukkan kesenangan dan penerimaan hidup serta selalu mempunyai keinginan untuk berkembang. Ketiga hal tersebut merupakan aspek kepuasan hidup yang tinggi sesuai dengan yang disebutkan oleh Neugarten (Redmond, 1990) untuk mencapai kepuasan hidup secara optimal harus memiliki konsep diri yang positif (*positive self-concept*), semangat (*zest*), kesesuaian (*congruence*), resolusi dan keuletan (*resolution and fortitude*), serta suasana hati yang selalu baik (*mood tone*).

Namun sebaliknya apabila seseorang dengan optimisme yang rendah memiliki keyakinan dan pemikiran yang negatif terhadap dirinya. Hal tersebut akan menjadikan seseorang menilai kehidupannya secara negatif. Sehingga seseorang tidak akan memiliki semangat dan takut dalam menjalani tantangan kehidupan, menilai segala sesuatu berjalan dengan buruk dan tidak sesuai harapan, selain itu juga menunjukkan ketidaksesuaian dan tidak menerima kehidupan serta tidak mempunyai keinginan untuk berkembang.

Berdasarkan penjelasan keterkaitan antarvariabel di atas, maka kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Kerangka Berpikir



Hipotesa

Adapun hipotesa penelitian ini menyatakan bahwa adanya pengaruh optimisme terhadap kepuasan hidup pada wanita karir.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif untuk mengetahui pengaruh antara dua variabel dalam kondisi realistik, serta bertujuan menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Penelitian kuantitatif ini analisisnya menekankan pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. Hasil yang diperoleh berupa signifikansi pengaruh antarvariabel yang diteliti (Azwar, 2001). Menurut Sukandarrumidi (2012) keunggulan penelitian kuantitatif adalah data yang dikumpulkan dinyatakan dalam bentuk nilai absolut serta hasilnya bersifat lebih objektif.

Subjek Penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah wanita karir yang berjumlah 200 orang. Kriteria yang ditentukan yaitu karyawan atau pegawai di kantor swasta atau pemerintahan yang telah menikah dan berada di rentang usia 30 hingga 45 tahun. Teknik sampling pada penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu pengambilan sampel didasarkan pada kemudahan mengakses populasi subjek penelitian (Sukandarrumidi, 2012).

Variabel dan Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini terdapat dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Adapun yang menjadi variabel bebas yaitu optimisme dan variabel terikat adalah kepuasan hidup. Optimisme merupakan kecenderungan untuk selalu berpengharapan baik serta keyakinan untuk selalu berpikir dan bertindak positif dalam menyikapi sebuah peristiwa. Sedangkan kepuasan hidup merupakan penilaian subjektif untuk mengetahui seberapa baik dan puas seseorang menjalani kehidupan dengan cara melakukan perbandingan keadaannya saat ini dengan standar yang sesuai.

Adapun instrumen penelitian menggunakan model pengukuran dengan skala likert. Pengukuran optimisme menggunakan 60 item skala dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala disusun berdasarkan 12 ciri khas optimisme menurut McGinnis (Mustajab, 2016) yaitu: a) Jarang terkejut oleh kesulitan, b) Mencari pemecahan masalah, c) Merasa yakin mampu mengendalikan masa depan, d) Memungkinkan terjadinya pembaharuan

secara teratur, e) Menghentikan pemikiran yang negatif, f) Meningkatkan kemampuan apresiasi, g) Menggunakan imajinasi untuk melatih kesuksesan, h) Membiasakan diri untuk selalu gembira, i) Merasa yakin memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas, j) Suka bertukar kabar baik, k) Membina cinta dalam kehidupan, dan l) Menerima hal yang tidak bisa diubah. Hasil *try out* menunjukkan bahwa skala optimisme yang terdiri dari 60 item didapatkan hasil 17 item gugur dan 43 item valid dengan rentang nilai validitas 0,336–0,714 dan nilai reliabilitas 0,949. Sehingga jumlah item yang dapat digunakan untuk tahap penelitian sebanyak 43 item.

Sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kepuasan hidup yang diukur dengan mengadaptasi dari *Life Satisfaction Inventory-A* (LSI-A) yang pertama kali dikembangkan oleh Neugarten *et al.* (Redmond, 1990). Skala asli terdiri dari 20 item dan ditambahkan 6 item oleh peneliti yang disusun berdasarkan lima aspek kepuasan hidup, yakni: a) *positive self-concept*, b) *congruence*, c) *mood tone*, d) *zest*, dan e) *resolution and fortitude*. Terdapat 26 item pernyataan dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Pada hasil *try out* terdapat 4 item gugur dan 22 item valid dengan rentang nilai validitas 0,360–0,716 dan nilai reliabilitas sebesar 0,918. Sehingga 22 item tersebut digunakan pada proses penelitian.

Prosedur dan Analisa Data Penelitian

Penelitian ini terlebih dahulu mengidentifikasi masalah yang dapat diangkat dari fenomena wanita yang memutuskan untuk berkarir. Kemudian melakukan pencatatan yang dituangkan dalam latar belakang, menyusun kerangka teori, serta pengajuan hipotesa. Langkah berikutnya yaitu menyusun instrumen sesuai dengan kedua variabel penelitian. Skala untuk mengukur variabel optimisme dikembangkan berdasarkan ciri-ciri optimisme yang disebutkan oleh McGinnis, serta variabel kepuasan hidup diukur menggunakan *Life Satisfaction Inventory-A* (LSI-A) yang disusun berdasarkan lima aspek. Sebelum mengajukan instrumen skala kepada sampel yang menjadi sasaran penelitian, terlebih dahulu peneliti melakukan *try out* kepada 50 responden wanita yang telah berkarir.

Setelah mengetahui hasil dari *try out* dan melakukan analisa terhadap butir-butir skala, peneliti mendapatkan nilai validitas dan reliabilitas. Terdapat 43 item dari 60 item skala optimisme dan 22 item dari 26 item skala kepuasan hidup yang valid dan digunakan pada tahap penelitian. Langkah berikutnya yaitu mengajukan instrumen kepada 200 wanita karir sebagai sampel penelitian untuk pengumpulan data. Terakhir yakni melakukan analisa data untuk menguji hipotesa yang telah diajukan. Adapun dalam melakukan analisa data menggunakan regresi linear sederhana dengan bantuan program SPSS 21. Analisis regresi linear sederhana mengindikasikan kepentingan relatif satu atau lebih variabel dalam memprediksi variabel lainnya. Regresi linear sederhana adalah suatu metode untuk mengkaji akibat-akibat dan besarnya akibat dari satu variabel bebas (optimisme) terhadap variabel terikat (kepuasan hidup) dengan menggunakan prinsip-prinsip regresi (Darmawan, 2013). Setelah diketahui hasil penghitungan nilai dari kedua variabel, selanjutnya peneliti mengambil kesimpulan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian

Data	Kategori	N	(%)	Mean		Kategori	
				Opt	KH	Opt	KH
Usia	30-35 th	111	55,5%	130,72	64,44	Tinggi	Rendah
	36-40 th	57	28,5%	129,35	65,04	Rendah	Tinggi
	41-45 th	32	16%	133,03	65,75	Tinggi	Tinggi
Lama Bekerja	1-5 th	70	35%	129,83	64,39	Rendah	Rendah
	6-10 th	89	44,5%	130,93	65,12	Tinggi	Tinggi
	11-15 th	26	13%	128,46	65,08	Rendah	Tinggi
	16-20 th	15	7,5%	137,27	64,60	Tinggi	Rendah
Jumlah Anak	0	9	4,5%	133,11	62,67	Tinggi	Rendah
	1	28	14%	133,68	64,82	Tinggi	Tinggi
	2	97	48,5%	129,08	65,05	Rendah	Tinggi
	3	64	32%	131,42	64,94	Tinggi	Tinggi
	4	2	1%	133,50	59,50	Tinggi	Rendah

*Opt: Optimisme

*KH: Kepuasan Hidup

Berdasarkan tabel data demografi di atas dipaparkan bahwa pada kategori usia 30-35 tahun merupakan usia subjek terbanyak yakni 111 orang (55,5%), kemudian sebanyak 57 orang (28,5%) berada di rentang usia 36-40 tahun, sedangkan jumlah terendah yaitu 32 orang (16%) berada di rentang usia 41-45 tahun. Selanjutnya pada kategori lama bekerja jumlah terbanyak yakni 89 orang (44,5%) telah bekerja selama rentang waktu 6-10 tahun. Pada urutan berikutnya adalah subjek yang telah bekerja selama 1-5 tahun sebanyak 70 orang (35%). Berada di urutan ketiga yaitu dengan jumlah 26 orang (13%) merupakan subjek yang telah bekerja selama 11-15 tahun. Sedangkan persentase terendah yaitu subjek yang telah menekuni pekerjaannya dalam rentang waktu 16-20 tahun berjumlah 15 orang (7,5%). Kategori yang terakhir adalah data demografi subjek ditinjau dari jumlah anak. Persentase tertinggi yaitu sebanyak 48,5% atau 97 orang yang memiliki dua anak, sebanyak 64 orang (32%) memiliki tiga anak, serta 28 orang (14%) yang mempunyai seorang anak, sebanyak 9 orang (4,5%) belum mempunyai anak, sisanya yakni 1% atau 2 orang yang telah mempunyai empat anak. Berdasarkan nilai rata-rata diketahui pada kategori usia nilai *mean* optimisme tertinggi 133,03 dan nilai *mean* kepuasan hidup tertinggi 65,75 yaitu subjek yang berada pada usia 41-45 tahun. Pada data lama bekerja nilai *mean* optimisme tertinggi 137,27 yaitu subjek yang bekerja selama 16-20 tahun, sedangkan nilai *mean* kepuasan hidup tertinggi 65,12 yaitu subjek yang bekerja antara 6-10 tahun. Sedangkan pada data jumlah anak, *mean* optimisme tertinggi 133,68 yakni subjek yang memiliki seorang anak, sedangkan *mean* kepuasan hidup tertinggi sebesar 65,05 yakni subjek yang memiliki dua anak.

Analisa Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa optimisme diketahui memiliki pengaruh terhadap kepuasan hidup pada wanita karir. Untuk mengetahui pengaruh antara kedua variabel maka dilakukan analisis dengan menggunakan uji regresi linear. Berdasarkan penghitungan data penelitian didapatkan nilai sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Optimisme terhadap Kepuasan Hidup

F	Ftabel	Sig/p	R Square	Kesimpulan
15,553	3,88	0,000	0,073	Signifikan

Pada tabel di atas diketahui bahwa nilai F_{hitung} (15,553) > F_{tabel} (3,88) dengan nilai signifikansi (p) sebesar $0,000 < 0,05$. Berdasarkan nilai signifikansi tersebut diketahui bahwa hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan optimisme terhadap kepuasan hidup. Apabila semakin tinggi optimisme maka tingkat kepuasan hidupnya tinggi pula. Demikian pula sebaliknya apabila nilai optimisme rendah akan berdampak pada kepuasan hidup yang rendah. Selain itu pada tabel di atas terdapat nilai R^2 sebesar 0,073 yang berarti bahwa kontribusi sebesar 7,3% optimisme pada kepuasan hidup wanita karir. Sementara sisanya 92,7% dipengaruhi variabel-variabel lain yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa hipotesa yang diajukan peneliti diterima, yakni terdapat pengaruh yang signifikan antara optimisme terhadap kepuasan hidup pada wanita karir. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki seorang wanita karir maka kepuasan hidupnya akan semakin tinggi. Begitu pula sebaliknya semakin rendah optimisme dalam diri maka kepuasan hidup wanita karir akan semakin rendah.

Sejalan dengan temuan penelitian ini, Unuvar *et al.* (2012) menyatakan bahwa variabel optimisme memiliki hubungan yang sangat signifikan terhadap kepuasan hidup, sehingga dapat diartikan tingkat kepuasan hidup yang tinggi seiring dengan peningkatan optimisme. Selain itu dipaparkan pula bahwa partisipan yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat optimisme dan kepuasan hidup yang lebih tinggi daripada partisipan laki-laki. Optimisme memberikan kontribusi untuk memiliki pandangan positif terhadap individu dalam mengevaluasi kondisi kehidupannya. Dalam pengertian ini, individu mengembangkan sudut pandang subjektif tentang kualitas hidup berdasarkan parameternya sendiri. Dalam publikasinya juga diketahui bahwa karakteristik orang tua, pendidikan, lingkungan, dan tingkat pendapatan dapat dianggap sebagai elemen dasar yang mempengaruhi sudut pandang individu dalam menyikapi suatu peristiwa dan situasi. Keempat faktor tersebut dapat menyebabkan perbedaan pada diri individu untuk lebih mengembangkan optimisme atau pesimisme yang pada akhirnya

berdampak pada penilaian puas tidaknya individu dalam menjalani kehidupan. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Ali dan Zaman (2014) mengenai adanya hubungan positif antara optimisme dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di Pakistan.

Wanita yang memutuskan untuk berkarir memiliki kegiatan yang sangat padat dan tantangan tersendiri. Selain harus mengurus segala kegiatan di rumah sebagai kewajiban dari seorang istri atau ibu, mereka juga dituntut secara profesional untuk tekun dalam menjalani pekerjaan di tempat bekerja. Beberapa permasalahan yang dialami oleh wanita karir di Indonesia seperti yang dijelaskan oleh psikolog Rustika Thamrin yakni pembagian peran antara karir dan keluarga, selain itu wanita juga harus bisa mengerjakan banyak pekerjaan dalam satu waktu (*multitasking*), serta tidak jarang pula berbagai tanggapan masyarakat bahwasanya wanita yang telah menikah tugas utamanya adalah mengurus suami, anak, dan rumah. Kemudian permasalahan lain yang muncul adalah tanggung jawab dari risiko pekerjaan yang ditekuni (Dini, 2012).

Banyaknya kegiatan sehari-hari yang dijalani oleh wanita karir membuat mereka harus menyesuaikan dengan kemampuan personal dan sosial. Karir individu juga diketahui memiliki pengaruh besar terhadap kepuasan hidup seperti yang disebutkan oleh Hurlock (2009). Keunggulan wanita karir yang lebih dapat mencapai kepuasan hidup dibandingkan dengan yang tidak berkarir dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya yaitu status kerja, pendapatan, dan hubungan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan status bekerja diketahui lebih bahagia dibandingkan dengan yang tidak bekerja di luar rumah atau berstatus sebagai ibu rumah tangga. Hal tersebut dikarenakan pekerjaan yang ditekuni seorang wanita menghasilkan pendapatan dan tidak hanya bergantung pada suami. Kelebihan lain yang didapatkan adalah mereka lebih profesional dalam mengatur waktu serta terampil dalam menjalin hubungan sosial dengan orang lain (Diener *et al.*, 2009)

Meskipun faktor-faktor eksternal tersebut dapat mempengaruhi kepuasan hidup, pada dasarnya wanita karir perlu memiliki sikap positif dalam diri untuk dapat menjalani tantangan. Martikainen (Linsiya, 2015) menyebutkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup, salah satunya yaitu trait atau kepribadian. Karakteristik atau kepribadian individu merupakan kebiasaan yang mengarah pada perilaku seseorang dalam situasi tertentu yang dihadapi. Salah satu unsur kepribadian yang perlu dikembangkan adalah optimisme. Seperti yang dikemukakan oleh Ali dan Zaman (2014) bahwa cara terbaik untuk dapat merasakan kepuasan hidup dan bahagia dengan kehidupan yaitu mengoptimalkan optimisme. Dengan adanya optimisme, individu dapat menggapai tujuan lebih mudah serta dapat menangani kondisi yang membuat stres secara lebih baik.

Optimisme adalah suatu trait yang amat penting dalam diri setiap manusia. Seseorang yang tidak memiliki optimisme akan banyak mengalami ketakutan dan pemikiran negatif atau buruk yang seharusnya tidak dilakukan sebelum mencoba menyelesaikan masalah yang terjadi. Sama halnya wanita karir ketika telah menikah yang tidak hanya mengurus berbagai macam kegiatan di rumah tetapi juga menyelesaikan pekerjaan kantor. Aktivitas keseharian akan terasa *enjoy* dan dapat dinikmati ketika mereka memiliki perspektif yang positif serta keyakinan

dalam diri untuk dapat menghadapi kegiatan yang padat dan mengatur waktu dengan teratur.

Daukantaite dan Zukauskiene (2012) menemukan hasil bahwa ternyata wanita karir yang optimis akan lebih logis dan rasional dalam memikirkan suatu hal dan menyelesaikan permasalahan, sehingga berdampak pada meningkatnya kepuasan hidup dalam diri. Selain itu mereka lebih percaya diri dan cenderung lebih dewasa secara mental. Optimisme memberikan rasa kepercayaan dan menanamkan harapan terhadap diri dan lingkungan sekitar sehingga akan membuat hidup mereka lebih puas. Hal tersebut tentu akan berlawanan dengan wanita karir yang lebih mengembangkan pesimisme dalam dirinya.

Optimisme juga merupakan keadaan yang selalu memiliki harapan yang baik, positif dalam memikirkan segala hal, serta mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi tertekan yang dihadapi oleh individu. Kemampuan tersebut tentu tidak dimiliki oleh individu yang kurang mengembangkan optimisme atau biasa disebut dengan pesimis. Sebagaimana perumpamaan antara optimis dan pesimis adalah layaknya air pada setengah gelas, dimana orang optimis melihat gelas itu setengah penuh tapi pesimis melihat gelas itu setengah kosong. Individu dengan pemikiran yang positif akan cenderung siap dalam menghadapi tantangan serta selalu berusaha mengambil pelajaran yang bermanfaat bagi dirinya dari setiap hal yang dilalui dalam hidupnya (Seligman, 2008).

Beberapa pakar peneliti Creed *et al.* (2002) menyatakan bahwa dilihat dari segi perkembangan kognitif, ternyata dewasa muda memiliki pandangan dualistik 'hitam dan putih' terhadap suatu realitas dan pendekatan masalah. Sehingga hal tersebut menyebabkan perbandingan antara optimisme dan pesimisme dalam rentang nilai kecil. Berbeda dengan dewasa madya atau menengah yang berada dalam tahap perkembangan generativitas versus stagnasi menurut teori Erikson. Ditambahkan oleh Santrock (2012) empat tipe generativitas mencakup biologi, pengasuhan, pekerjaan, dan budaya. Dewasa madya akan menyelesaikan tahap perkembangan dengan predikat generativitas apabila mampu mengembangkan dan mengarahkan kehidupan yang berguna. Sedangkan apabila individu belum melakukan sesuatu dan belum bermanfaat bagi lingkungan sekitar disebut stagnasi.

Santrock (2012) juga menyatakan bahwa masa dewasa madya merupakan tahap menyesuaikan harapan-harapan ideal dengan kemungkinan yang realistis serta bekerja secara efektif dan efisien agar berhasil meraih sasaran. Maka dari itu penting bagi dewasa madya untuk lebih meningkatkan optimisme. Seperti yang telah dikemukakan oleh Klaczynski dan Fauth (1996) bahwa optimisme merupakan aspek dari harapan masa depan yang mempengaruhi tujuan individu serta antusiasme dalam bekerja dan melakukan segala kegiatan untuk memenuhi ekspektasi yang ingin dicapai.

Selain mencari apakah terdapat pengaruh optimisme terhadap kepuasan hidup pada wanita karir, hal lain yang telah diidentifikasi pada penelitian ini yaitu berdasarkan data demografi melalui nilai *mean*. *Mean* pada optimisme sebesar 130,70 dan nilai *mean* untuk kepuasan hidup adalah 64,82. Berdasarkan rentang usia subjek diketahui bahwa nilai tertinggi pada variabel optimisme dan kepuasan hidup yakni di usia 41-45 tahun. Menurut penjelasan Daukantaite dan

Zukauskiene (2012) wanita karir yang berada pada kisaran usia tersebut mengekspresikan optimisme tentang harapan-harapan masa depan yang menghasilkan dasar positif dan penting untuk evaluasi global mengenai kehidupannya. Pada kategori jumlah anak, analisa data yang diperoleh memperlihatkan wanita karir yang memiliki seorang anak dan tiga anak menunjukkan keterangan bahwa semakin tinggi optimisme maka semakin tinggi pula kepuasan hidup yang dirasakan. Dalam hal ini Gash *et al.* (2010) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara jumlah anak dalam sebuah rumah tangga dengan kepuasan hidup. Wanita yang memiliki beberapa anak menunjukkan perubahan positif dalam kepuasan hidup, meskipun dengan pertimbangan seperti tempat penitipan anak, pengasuhan, dan keintiman antara ibu dan anak.

Adanya pengaruh optimisme terhadap kepuasan hidup pada penelitian ini juga didukung pada data seluruh subjek yang berjumlah 200 wanita karir berstatus telah menikah. Hal tersebut dijelaskan oleh Mastekasa (Daukantaite *et al.*, 2006) bahwa wanita yang telah menikah memiliki keintiman emosional pada pernikahan yang menjadikan seorang wanita lebih dapat bersikap adil dan bertindak dengan rasional. Sehingga akan berdampak optimisme wanita karir dalam menjalani kehidupannya serta lebih dapat menilai kehidupannya sesuai dengan standar yang dikehendaki.

Serangkaian penjelasan mengenai hasil penelitian diketahui bahwa optimisme memberikan kontribusi pengaruh sebesar 7,3% terhadap kepuasan hidup pada wanita karir. Sementara sisanya sebesar 92,7% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti harga diri dan dukungan sosial. Menurut Kong *et al.* (2012) dalam penelitiannya menjabarkan bahwa individu yang merasa lebih mendapatkan dukungan sosial dari individu lainnya memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Begitu pula dengan harga diri yang merujuk pada penilaian individu terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang memiliki kemampuan, keberartian, berharga, dan kompeten. Lebih lanjut, Moksnes dan Espnes (2013) menyatakan bahwa harga diri merupakan faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Individu dengan tingkat harga diri yang tinggi mampu melakukan koping secara lebih baik serta lebih dapat melakukan penyesuaian dalam menghadapi suatu tantangan. Selain itu mereka juga mendapatkan dukungan sosial yang memungkinkan terjadinya penyesuaian yang lebih baik di lingkungan sekitar.

Faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup adalah perbedaan budaya, individualisme dan kolektivisme. Penelitian di Turki menemukan bahwa tingginya kepuasan hidup berhubungan dengan budaya individualisme dan harga diri. Sedangkan budaya kolektivisme memprediksi kepuasan hidup yang rendah. Budaya individualisme terutama mengarah pada laki-laki sebab mereka lebih bersikap otonomi dan individual dibandingkan dengan perempuan. Pandangan tradisional di masyarakat, perempuan memegang gender kolektivisme. Misalnya perempuan lebih mampu merawat orang tua, tidak pernah berpisah dengan keluarga dekat meskipun telah menikah, mempraktekkan budaya yang dianut, serta lebih menjaga martabat keluarga. Sehingga hal-hal tersebut dapat menyebabkan kepuasan hidup yang rendah karena adanya internalisasi batasan dan kontrol eksternal yang mempengaruhi tingkah laku perempuan (Yetim, 2003).

Pelaksanaan penelitian ini telah dilakukan secara maksimal sesuai dengan kemampuan peneliti, begitu pula dengan hasil penelitian yang diperoleh. Akan tetapi masih terdapat kelemahan-kelemahan yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini. Salah satunya yakni pengisian data demografi yang kurang jelas pada kantor atau instansi tempat subjek bekerja. Selain itu, peneliti kurang dapat mendampingi subjek dalam proses pengisian alat ukur secara langsung dikarenakan faktor kesibukan subjek dan peneliti. Sehingga hal tersebut memungkinkan adanya kecurangan dan asal-asalan saat proses pengisian data dan alat ukur. Penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan populasi subjek serta tambahan data demografi subjek seperti tingkat pendidikan, jam kerja dalam sehari atau seminggu, dan rentang tingkat pendapatan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh optimisme terhadap kepuasan hidup pada wanita karir. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi optimisme yang dimiliki wanita karir maka semakin tinggi pula kepuasan hidupnya. Sebaliknya, apabila optimisme yang dimiliki rendah maka kepuasan hidup wanita karir akan semakin rendah.

Implikasi dari penelitian ini adalah wanita karir diharapkan mengembangkan optimisme karena merupakan faktor internal yang akan selalu dibutuhkan dalam menghadapi berbagai kondisi dan situasi. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan optimisme adalah dengan menghentikan pemikiran yang negatif, merasa yakin dengan kemampuan sendiri yang luar biasa, serta merasakan dan memberikan cinta kasih sayang pada orang terdekat. Kemudian bagi peneliti selanjutnya hendaknya memperhatikan kelemahan-kelemahan pada penelitian ini, salah satunya dengan mempertimbangkan data demografi subjek agar memperoleh data penelitian yang lebih akurat. Peneliti selanjutnya yang tertarik dengan variabel optimisme dan kepuasan hidup dapat melakukan penelitian pada populasi ibu rumah tangga atau subjek lainnya. Kemudian apabila tertarik dengan subjek yang sama dengan penelitian ini dapat meneliti lanjutan tentang kehidupan wanita karir dilihat dari beberapa hal seperti berdasarkan konteks lingkungan atau budaya tertentu, penghasilan suami, tinggal bersama keluarga inti atau keluarga besar, dan alasan wanita memilih untuk berkarir. Selain itu juga bisa ditinjau dari kepuasan pernikahan, kepuasan kerja, kesejahteraan psikologis, dan sebagainya.

REFERENSI

- Ali, U., & Zaman, N.I. (2014). Optimism as a predictor of life satisfaction among pakistani university students. *Pakistan Journal of Clinical Psychology*, 13, (2), 52-65.
- Anoraga, P. (2009). *Psikologi kerja*. Cetakan kelima. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ariyanti, F. (2014, 11 Maret). *Rekrut banyak wanita, untung perusahaan bisa berlipat ganda*. Diakses pada tanggal 14 Januari 2017 dari <http://bisnis.liputan6.com/read/2021070/rekrut-banyak-wanita-untung-perusahaan-bisa-berlipat-ganda>.
- Azwar, S. (2001). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ben-Zur, H. (2003). Happy adolescents: the link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, (2), 67-79.
- Creed, P.A., Patton, W., & Bartrum, D. (2002). Multidimensional properties of the lot-r: effects of optimism and pessimism on career and well-being related variables in adolescents. *Journal of Career Assessment*, 10, (1), 42-61.
- Daukantaite, D., & Zukauskienė, R. (2006). Swedish and Lithuanian employed women's subjective well-being. *International Journal of Social Welfare*, 15, (1), 23-30.
- Daukantaite, D., & Zukauskienė, R. (2012). Optimism and subjective well-being: affectivity plays a secondary role in the relationship between optimism and global life satisfaction in the middle-aged women. Longitudinal and cross-cultural findings. *Journal of Happiness Studies*, 13, (2), 1-16.
- Deny, S. (2014, 7 Maret). *42% wanita RI lebih pilih bekerja daripada diam di rumah*. Diakses pada tanggal 14 Januari 2017 dari <http://bisnis.liputan6.com/read/2019532/42-wanita-ri-lebih-pilih-bekerja-daripada-diam-di-rumah>.
- Darmawan, D. 2013. *Metode peneletian kuantitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, (4), 653-663.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2009). The subjective well-being: the science of happiness and life satisfaction. In S.J. Lopez & C.R. Synder (Eds), *The oxford Handbook of positive psychology* (2nd ed., pp 63-73).
- Dini. (2012, 30 Januari). *5 problem yang dihadapi perempuan bekerja*. Diakses pada tanggal 11 Juni 2017 dari <http://lifestyle.kompas.com/read/2012/01/30/10425247/5.Problem.yang.Dihada%20pi.Perempuan.Bekerja>.
- Gash, V., Mertens, A., & Gordo, L.R. (2010). Women between part-time and full-time work: the influence of changing hours of work on happiness and life-satisfaction. *SOEP Papers on Multidisciplinary Panel Data Research*, 268, (1), 1-39.

- Goleman, D. (1996). *Emotional intelligence, why it can matter more than iq*. Great Britain: Bloomsbury Publishing.
- Hayes, C.T., & Weathington, B.L. (2007). Optimism, stress, life satisfaction, and job burnout in restaurant managers. *The Journal of Psychology*, 141, (6), 565-579.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology. theory, research, and applications*. England: McGraw-Hill Education.
- Heo, J., & Lee, Y. (2010). Serious leisure, health perception, dispositional optimism, and life satisfaction among senior games participants. *Educational Gerontology*, 36, (2), 112-126.
- Huebner, E.S., Drane, J.W., & Valois, R.F. (2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction report. *School Psychology International*, 21, (3), 281-292.
- Hurlock, E.B. (2009). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan (edisi kelima)*. (Terj. Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Jiang, W., Li, F., Jiang, H., Yu, L., Liu, W., Li, Q., & Zuo, L. (2014). Core self-evaluations mediate the associations of dispositional optimism and life satisfaction. *Plos One*, 9, (6), 1-6.
- Klaczynski, P. A., & Fauth, J. M. (1996). Intellectual ability, rationality, and intuitiveness as predictors of warranted and unwarranted optimism for future life events. *Journal of Youth and Adolescence*, 25, (6), 755-773.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Emotional intelligence and life satisfaction in Chinese university students: the mediating role of self-esteem and social support. *Personality and Individual Differences*, 53, (8), 1039-1043.
- Leung, B.W., Moneta, G.B., & McBride-Chang, C. (2005). Think positively and feel positively: optimism and life satisfaction in late life. *International Journal Aging and Human Development*, 61, (4), 335-365.
- Linsiya, R.W. (2015). Perbedaan kepuasan hidup antara mahasiswa strata-1 (S1) dan strata-2 (S2). Seminar psikologi dan kemanusiaan, Psychology Forum UMM.
- Lovihan, M.A.K., & Kaunang, R.O.W. (2010). Perbedaan perilaku asertif pada wanita karir yang sudah menikah dengan yang belum menikah di minahasa. *Jurnal Inovasi*, 7, (4), 240-250.
- Maltby, J., Day, L., & Macaskill, A. (2007). *Introduction to personality, individual differences and intelligence*. England: Pearson Education Limited.
- Moksnes, U.K., & Espnes, G.A. (2013). Self-esteem and life satisfaction in adolescents-gender and age as potential moderators. *Quality of Life Research*, 22, (10), 2921-2928.
- Mustajab, Q.A. (2016). *Hubungan self compassion dengan optimisme pada penderita diabetes melitus*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

- Paputungan, F., Akhrani L.A., & Pratiwi, A. (2013). Kepuasan pernikahan suami yang memiliki istri berkarir. *Jurnal Psikologi*, 1-19.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: American Psychological Association and Oxford University Press, Inc.
- Pavot, W., & Diener, E. (2009). Review of the satisfaction with life scale. *Social Indicators Research Series*, 39, (3), 101-117.
- Redmond, C. (1990). *The multidimensional structure of the life satisfaction index A and its application in research on aging*. Disertasi, Iowa State University.
- Santrock, J.W. (2012). *Life-span development, perkembangan masa hidup (edisi ketigabelas, jilid 2)*. (Terj. Benedictine Widyasinta). Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1993). On the power of positive thinking: the benefits of being optimistic. *Current Directions in Psychological Science*, 2, (1), 26-30.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (2009). Optimism. In S. Lopez (Ed). *Encyclopedia of Positive Psychology*, 656-663. Chichester: Blackwell Publishing Ltd.
- Seligman, M.E.P. (1991). *Learned optimism*. New York: Knopf.
- Seligman, M.E.P. (2008). Positive health. *Applied Psychology: An International Review*, 57, (1), 3-18.
- Sousa, L., & Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worrell (Ed). *Encyclopedia of Woman and Gender: Sex Similarities and Differences and the Impact of Society on Gender* (pp. 667-676). San Diego: Academic Press.
- Sukandarrumidi. (2012). *Metodologi penelitian: petunjuk praktis untuk peneliti pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Unuvar, S., Avsaroglu, S., & Uslu, M. (2012). An evaluation of optimism and life satisfaction of undergraduate students in the school of tourism and hotel management. *Asian Social Science*, 8, (12), 140-147.
- Veenhoven, R. (1996). The study of life satisfaction. In Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C., & Bunting, B. (Eds), *A comparative study of satisfaction with life in Europe* (pp. 11-48). Netherlands: Eotvos University Press.
- Wanita karier indonesia terbanyak keenam di dunia. (2016, 8 Maret). CNN Indonesia. Diakses pada tanggal 24 Januari 2017 dari <http://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20160308121332-277-116053/wanita-karier-indonesia-terbanyak-keenam-di-dunia/>.
- Wildani, I. (2014). *Perbedaan subjective well-being antara wanita karir dengan ibu rumah tangga*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau.
- Yetim, U. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem, and feeling of mastery on life satisfaction among the Turkish university students and academicians. *Social Indicator Research*, 61, (3), 297-317.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Analisis Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Optimisme

➤ Output Uji 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,930	60

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	182,16	291,811	,487	.	,929
item2	182,14	298,245	,185	.	,931
item3	182,08	298,524	,160	.	,931
item4	182,72	289,593	,555	.	,928
item5	182,26	305,462	-,134	.	,933
item6	182,24	288,758	,658	.	,928
item7	181,96	290,692	,636	.	,928
item8	182,78	287,808	,675	.	,927
item9	181,92	292,075	,566	.	,928
item10	182,18	289,334	,609	.	,928
item11	181,96	292,284	,548	.	,928
item12	182,72	286,900	,646	.	,927
item13	182,24	289,288	,631	.	,928
item14	182,18	289,334	,609	.	,928
item15	182,56	289,558	,440	.	,929
item16	182,62	291,383	,469	.	,929
item17	182,90	294,255	,318	.	,930
item18	182,34	298,923	,194	.	,930
item19	183,38	301,506	,024	.	,932
item20	182,14	298,245	,185	.	,931
item21	182,26	288,890	,624	.	,928
item22	182,28	289,104	,659	.	,928
item23	182,56	289,558	,440	.	,929
item24	182,62	291,383	,469	.	,929
item25	182,12	289,373	,516	.	,928
item26	182,40	290,816	,485	.	,929
item27	182,22	298,869	,144	.	,931
item28	182,10	298,663	,146	.	,931

item29	181,96	292,243	,550	.	,928
item30	182,98	296,428	,238	.	,930
item31	182,14	290,694	,485	.	,929
item32	181,96	302,815	-,021	.	,931
item33	182,06	293,976	,453	.	,929
item34	182,06	293,976	,453	.	,929
item35	181,98	291,734	,576	.	,928
item36	182,76	287,288	,673	.	,927
item37	182,32	287,814	,606	.	,928
item38	182,74	290,441	,510	.	,928
item39	182,78	287,930	,581	.	,928
item40	182,54	296,539	,241	.	,930
item41	182,02	293,734	,366	.	,929
item42	182,52	291,847	,479	.	,929
item43	182,66	294,964	,317	.	,930
item44	182,70	288,337	,621	.	,928
item45	182,32	289,161	,605	.	,928
item46	182,24	292,839	,457	.	,929
item47	182,78	303,930	-,066	.	,933
item48	182,42	290,044	,556	.	,928
item49	182,18	293,865	,481	.	,929
item50	183,04	290,733	,422	.	,929
item51	182,76	287,288	,673	.	,927
item52	182,70	288,010	,606	.	,928
item53	182,88	300,720	,055	.	,932
item54	182,00	297,020	,288	.	,930
item55	182,08	300,565	,083	.	,931
item56	182,92	289,585	,556	.	,928
item57	183,28	298,410	,161	.	,931
item58	182,72	296,491	,264	.	,930
item59	183,00	290,816	,550	.	,928
item60	182,14	291,756	,486	.	,929

Keterangan: Sebanyak 17 item dinyatakan gugur pada pengujian pertama karena nilai Corrected Item-Total Correlation < 0,3 yakni item 2, 3, 5, 18, 19, 20, 27, 28, 30, 32, 40, 47, 53, 54, 55, 57, 58. Sisanya sebanyak 43 item dilakukan pengujian ulang.

➤ **Output Uji 2**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	43

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Squared Multiple Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	130,20	240,449	,449	.	,948
item4	130,76	236,635	,609	.	,947
item6	130,28	237,349	,637	.	,947
item7	130,00	238,694	,638	.	,947
item8	130,82	235,375	,714	.	,947
item9	129,96	240,366	,542	.	,948
item10	130,22	237,685	,599	.	,947
item11	130,00	239,959	,561	.	,948
item12	130,76	234,390	,689	.	,947
item13	130,28	238,042	,599	.	,947
item14	130,22	237,685	,599	.	,947
item15	130,60	237,755	,436	.	,949
item16	130,66	239,045	,484	.	,948
item17	130,94	241,527	,336	.	,949
item21	130,30	237,520	,601	.	,947
item22	130,32	237,732	,634	.	,947
item23	130,60	237,755	,436	.	,949
item24	130,66	239,045	,484	.	,948
item25	130,16	237,688	,508	.	,948
item26	130,44	238,619	,495	.	,948
item29	130,00	240,612	,521	.	,948
item31	130,18	238,640	,488	.	,948
item33	130,10	242,092	,430	.	,948
item34	130,10	241,969	,437	.	,948
item35	130,02	239,449	,589	.	,948
item36	130,80	234,939	,709	.	,947
item37	130,36	236,562	,585	.	,947
item38	130,78	237,971	,535	.	,948
item39	130,82	235,702	,604	.	,947
item41	130,06	242,058	,338	.	,949
item42	130,56	239,435	,495	.	,948

item43	130,70	241,806	,354	.	,949
item44	130,74	235,666	,667	.	,947
item45	130,36	237,664	,587	.	,947
item46	130,28	240,859	,446	.	,948
item48	130,46	238,539	,535	.	,948
item49	130,22	241,726	,473	.	,948
item50	131,08	237,993	,453	.	,948
item51	130,80	234,939	,709	.	,947
item52	130,74	235,502	,644	.	,947
item56	130,96	237,264	,578	.	,947
item59	131,04	238,407	,572	.	,948
item60	130,18	240,355	,451	.	,948

Keterangan : Sebanyak 43 item dinyatakan valid karena nilai Corrected Item-Total Correlation > 0,3.

➤ **Blue Print Skala Optimisme Sebelum Try Out**

No.	Ciri-ciri Optimisme	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Jarang merasa terkejut dan kesulitan	33, 41, 55	4, 16	5
2.	Mencari pemecahan masalah	25, 54	8, 50	4
3.	Merasa yakin bahwa mempunyai pengendalian atas masa depan	35, 51	31	3
4.	Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur	18, 23, 38	17, 39, 58	6
5.	Menghentikan alur pikiran yang negatif	21, 29	30, 36, 59	5
6.	Meningkatkan kekuatan apresiasi	6, 27, 44	26, 47	5
7.	Menggunakan imajinasi untuk melatih kesuksesan	13, 32	11, 52	4
8.	Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia	37, 40, 56	10, 15	5
9.	Merasa yakin memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas	1, 7, 20, 49	19, 48	6
10.	Membina banyak cinta dalam kehidupan	5, 22, 45	43, 53, 60	6
11.	Suka bertukar berita baik	9, 28, 46	12, 42, 57	6
12.	Menerima apa yang tidak bisa diubah	2, 14, 24	3, 34	5
Total		32	28	60

➤ **Blue Print Skala Optimisme Setelah Try Out**

No.	Ciri-ciri Optimisme	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Jarang merasa terkejut dan kesulitan	33, 41	4, 16	4
2.	Mencari pemecahan masalah	25	8, 50	3
3.	Merasa yakin bahwa mempunyai pengendalian atas masa depan	35, 51	31	3
4.	Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur	23, 38	17, 39	4
5.	Menghentikan alur pikiran yang negatif	21, 29	36, 59	4
6.	Meningkatkan kekuatan apresiasi	6, 44	26	3
7.	Menggunakan imajinasi untuk melatih kesuksesan	13	11, 52	3
8.	Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia	37, 56	10, 15	4
9.	Merasa yakin memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas	1, 7, 49	48	4
10.	Membina banyak cinta dalam kehidupan	22, 45	43, 60	4
11.	Suka bertukar berita baik	9, 46	12, 42	4
12.	Menerima apa yang tidak bisa diubah	14, 24	34	3
Total		23	20	43

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas *Life Satisfaction Inventory-A* (LSI-A)

➤ Output Uji 1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,905	26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item1	70,84	104,260	,028	,909
item2	71,44	94,129	,701	,898
item3	71,28	99,185	,357	,905
item4	71,32	97,202	,486	,902
item5	71,34	103,780	,044	,910
item6	70,84	97,117	,539	,901
item7	71,36	93,704	,697	,898
item8	72,06	100,588	,221	,908
item9	71,26	96,564	,508	,902
item10	71,26	94,237	,696	,898
item11	71,12	95,740	,634	,899
item12	71,84	96,300	,575	,900
item13	71,34	98,270	,425	,903
item14	71,34	95,209	,679	,898
item15	71,12	97,087	,508	,902
item16	70,98	97,693	,422	,904
item17	71,32	97,202	,486	,902
item18	70,94	97,853	,473	,902
item19	71,16	96,219	,574	,900
item20	71,14	101,062	,260	,906
item21	71,06	96,017	,550	,901
item22	71,04	99,590	,437	,903
item23	71,06	95,813	,587	,900
item24	71,10	95,929	,633	,899
item25	71,18	96,191	,591	,900
item26	71,26	94,033	,658	,898

Keterangan: Sebanyak 4 item dinyatakan gugur pada pengujian pertama karena nilai Corrected Item-Total Correlation < 0,3 yakni item 1, 5, 8, 20. Sisanya sebanyak 22 item dilakukan pengujian ulang.

➤ **Output Uji 2**

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,918	22

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item2	60,50	84,133	,716	,911
item3	60,34	89,045	,360	,918
item4	60,38	86,934	,508	,915
item6	59,90	87,031	,548	,915
item7	60,42	83,881	,699	,911
item9	60,32	86,304	,530	,915
item10	60,32	84,549	,686	,912
item11	60,18	85,661	,648	,913
item12	60,90	86,704	,549	,915
item13	60,40	88,000	,443	,917
item14	60,40	85,265	,685	,912
item15	60,18	86,926	,522	,915
item16	60,04	88,080	,394	,918
item17	60,38	86,934	,508	,915
item18	60,00	87,918	,466	,916
item19	60,22	86,298	,573	,914
item21	60,12	86,475	,522	,915
item22	60,10	89,684	,419	,917
item23	60,12	86,271	,559	,914
item24	60,16	85,851	,647	,913
item25	60,24	86,186	,598	,914
item26	60,32	84,181	,661	,912

Keterangan: Sebanyak 43 item dinyatakan valid karena nilai Corrected Item-Total Correlation > 0,3.

➤ **Blue Print Life Satisfaction Inventory-A (LSI-A) Sebelum Try Out**

No.	Aspek Kepuasan Hidup	Favorable	Unfavorable	Total
1.	<i>Positive self-concept</i>	1, 11, 21	6, 16, 23	6
2.	<i>Congruence</i>	5, 7, 17, 24	2, 12, 14, 22	8
3.	<i>Mood tone</i>	3, 13	8, 18	4
4.	<i>Zest</i>	9, 19	4, 25	4
5.	<i>Resolution and fortitude</i>	15, 26	10, 20	4
Total		13	13	26

➤ **Blue Print Life Satisfaction Inventory-A (LSI-A) Setelah Try Out**

No.	Aspek Kepuasan Hidup	Favorable	Unfavorable	Total
1.	<i>Positive self-concept</i>	11, 21	6, 16, 23	5
2.	<i>Congruence</i>	7, 17, 24	2, 12, 14, 22	7
3.	<i>Mood tone</i>	3, 13	18	3
4.	<i>Zest</i>	9, 19	4, 25	4
5.	<i>Resolution and fortitude</i>	15, 26	10	3
Total		11	11	22

Lampiran 2. Instrumen Penelitian

➤ Blue Print Sebaran Item Skala Optimisme

No.	Ciri-ciri Optimisme	Favorable	Unfavorable	Total
1.	Jarang merasa terkejut dan kesulitan	23, 30	2, 13	4
2.	Mencari pemecahan masalah	19	5, 38	3
3.	Merasa yakin bahwa mempunyai pengendalian atas masa depan	25, 39	22	3
4.	Memungkinkan terjadinya pembaharuan secara teratur	17, 28	14, 29	4
5.	Menghentikan alur pikiran yang negatif	15, 21	26, 42	4
6.	Meningkatkan kekuatan apresiasi	3, 33	20	3
7.	Menggunakan imajinasi untuk melatih kesuksesan	10	8, 40	3
8.	Selalu gembira bahkan ketika tidak bisa merasa bahagia	27, 41	7, 12	4
9.	Merasa yakin memiliki kemampuan yang hampir tidak terbatas	1, 4, 37	36	4
10.	Membina banyak cinta dalam kehidupan	16, 34	32, 43	4
11.	Suka bertukar berita baik	6, 35	9, 31	4
12.	Menerima apa yang tidak bisa diubah	11, 18	24	3
Total		23	20	43

➤ Sebaran Item *Life Satisfaction Inventory-A* (LSI-A)

No.	Aspek Kepuasan Hidup	Favorable	Unfavorable	Total
1.	<i>Positive self-concept</i> Apakah seseorang memegang konsep diri yang positif, yakni memiliki pandangan atau persepsi yang baik terhadap dirinya sendiri	8, 17	4, 13, 19	5
2.	<i>Congruence</i> Kesesuaian antara keinginan yang dimiliki seseorang dan apa yang telah dicapai saat ini	5, 14, 20	1, 9, 11, 18	7
3.	<i>Mood tone</i> Sejauh mana seseorang	2, 10	15	3

	memiliki serta mempertahankan sikap dan suasana hati yang bahagia			
4.	<i>Zest</i> Sejauh mana seseorang bersemangat dan menikmati segala macam kegiatan dalam kehidupan sehari-hari	6, 16	3, 21	4
5.	<i>Resolution and fortitude</i> Bagaimana seseorang memaknai kehidupan dan menerima dengan penuh keyakinan pengalaman hidup mereka sebelumnya	12, 22	7	3
Total		11	11	22

➤ **Skala Optimisme**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin bahwa saya mampu melakukan hal yang lebih dari apa yang saya bayangkan				
2.	Saya tidak suka bila terjadi sesuatu dengan rencana yang telah saya buat				
3.	Saya yakin mampu menyelesaikan masalah yang saya hadapi karena adanya dukungan dari lingkungan sekitar				
4.	Saya berusaha semaksimal mungkin dapat menyelesaikan masalah yang saya hadapi				
5.	Saya kurang memahami bagaimana cara menyelesaikan permasalahan yang saya hadapi				
6.	Saya termotivasi menjadi lebih baik ketika saya mendapatkan pengalaman baik dari orang lain				
7.	Saya tidak bisa tidur ketika tidak mengetahui penyelesaian masalah yang saya alami				
8.	Saya merasa gelisah dengan apa yang telah terjadi				
9.	Saya mudah mengeluh kepada orang lain				
10.	Saya memikirkan hasil yang baik dalam menggapai tujuan saya				
11.	Saya menikmati hidup dan membiarkan segala sesuatu berjalan apa adanya				
12.	Saya menumbuhkan sikap pasrah pada masalah yang sedang saya hadapi				
13.	Saya merasa terbebani apapun masalah yang saya hadapi				

14.	Saya tidak percaya bahwa semua perubahan itu selalu bersifat baik				
15.	Saya tidak peduli dengan komentar negatif orang lain tentang kehidupan saya				
16.	Saya berbagi cerita dengan orang lain				
17.	Saya percaya bahwa beribadah dapat membuat hati saya menjadi lebih tenang				
18.	Saya yakin terhadap masa depan dengan menerima kelebihan dan kekurangan saya				
19.	Saya mempunyai rencana kedua untuk mengantisipasi rencana pertama yang tidak berjalan baik				
20.	Saya tidak yakin dengan kemampuan saya sendiri				
21.	Saya menghentikan pikiran yang negatif dengan mengubah pikiran ke arah yang lebih logis				
22.	Saya tidak mempunyai harapan tertentu untuk masa depan saya				
23.	Dalam keadaan terpuruk, saya berusaha tetap tersenyum kepada orang lain				
24.	Saya merasa kegagalan adalah kesalahan saya seutuhnya				
25.	Saya mampu mengatasi masalah dalam hidup saya dengan hanya mengendalikan pikiran				
26.	Saya merasa ada banyak orang yang tidak menyukai saya				
27.	Saya bersemangat menjalani aktivitas				
28.	Saya tahu bahwa apa yang kita rencanakan tidak selamanya akan berjalan sesuai keinginan				
29.	Saya cepat merasa bosan dengan aktivitas yang saya lakukan				
30.	Saya selalu berusaha mencari hikmah dari semua permasalahan yang saya hadapi				
31.	Saya terbebani untuk mengerjakan suatu hal yang baru				
32.	Saya merasa canggung dengan orang lain				
33.	Kehadiran orang tercinta dapat mempengaruhi sikap kepercayaan diri saya dalam menghadapi masalah				
34.	Saya mudah memaafkan orang lain yang telah menyakiti saya				
35.	Saya suka berbagi pengalaman menyenangkan dengan orang lain				
36.	Saya ragu-ragu untuk mencoba hal yang baru				
37.	Saya terus mencoba walaupun saya pernah gagal				

38.	Saya banyak melakukan kesalahan saat menyelesaikan masalah yang saya hadapi				
39.	Saya suka memprediksikan hal apa yang akan terjadi besok, lusa, atau kapanpun dalam kehidupan saya				
40.	Saya teringat peristiwa-peristiwa yang mengancam saya				
41.	Saya tetap bisa tersenyum meskipun saya berada dalam kesulitan				
42.	Saya khawatir dengan apa yang saya lakukan				
43.	Saya merasa banyak merepotkan orang lain				

➤ **Skala Kepuasan Hidup (*Life Satisfaction Inventory-A*)**

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mendapatkan banyak kegagalan hidup dibandingkan kebanyakan orang yang saya kenal				
2.	Saya merasa bahagia sebagaimana sewaktu saya kecil				
3.	Hampir seluruh kegiatan yang saya lakukan membosankan atau monoton				
4.	Saat ini adalah masa tersuram selama hidup saya				
5.	Sepanjang saya merenungi perjalanan hidup, saya merasa cukup puas dengan apa yang telah saya lalui				
6.	Suatu hal yang saya lakukan sama menariknya dengan yang telah dilakukan oleh orang lain				
7.	Ketika saya memikirkan perjalanan hidup yang telah saya lalui, saya tidak mendapatkan apa yang saya inginkan				
8.	Saya berpikir saya mampu melakukan banyak hal yang bermanfaat				
9.	Saya merasa belum mampu mewujudkan cita-cita saya hingga saat ini				
10.	Tahun ini adalah tahun terbaik di sepanjang hidup saya				
11.	Dari semua kegiatan yang saya lakukan, hanya sebagian kecil saja yang bisa saya nikmati				
12.	Saya membuat perencanaan terhadap hal-hal yang akan saya lakukan pada sebulan atau setahun mendatang				
13.	Terlepas dari apa yang dikatakan oleh beberapa orang, rata-rata manusia menjadi semakin buruk,				

	bukan menjadi manusia yang lebih baik				
14.	Saya tidak dapat mengubah masa lalu, bahkan jika saya bisa mengubahnya saya tidak akan melakukan itu				
15.	Dibandingkan dengan orang lain, saya merasa lebih sering terpuruk dalam kesedihan				
16.	Saya merasa bahwa usia saya bertambah, namun itu tidak membuat saya risau				
17.	Saya mampu melakukan setiap pekerjaan dengan baik				
18.	Pengalaman pekerjaan yang saya dapatkan tidak membantu pencapaian tujuan hidup saya				
19.	Apabila saya membandingkan dengan orang-orang yang seusia dengan saya, saya telah membuat berbagai keputusan bodoh dalam kehidupan saya				
20.	Saya telah mendapatkan banyak hal yang sesuai dengan apa yang telah saya harapkan sebelumnya				
21.	Saya merasa menua dan lelah				
22.	Saya mengharapkan berbagai hal menarik dan menyenangkan akan terjadi pada diri saya di masa mendatang				

Lampiran 3. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Optimis	Kps_Hidup
N		200	200
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	130,70	64,82
	Std. Deviation	10,931	7,435
	Absolute	,066	,109
Most Extreme Differences	Positive	,066	,109
	Negative	-,066	-,063
Kolmogorov-Smirnov Z		,939	1,540
Asymp. Sig. (2-tailed)		,341	,017

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Keterangan: Data pada variabel optimisme dan variabel kepuasan hidup dinyatakan normal karena nilai Asymp.Sig.(2-tailed) > 0,05.

Lampiran 4. Analisis Regresi Linear

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Kps_Hidup	64,82	7,435	200
Optimis	130,70	10,931	200

Correlations

		Kps_Hidup	Optimis
Pearson Correlation	Kps_Hidup	1,000	,270
	Optimis	,270	1,000
Sig. (1-tailed)	Kps_Hidup	.	,000
	Optimis	,000	.
N	Kps_Hidup	200	200
	Optimis	200	200

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,270 ^a	,073	,068	7,177	,073	15,553	1	198	,000

a. Predictors: (Constant), Optimis

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	801,070	1	801,070	15,553	,000 ^b
	Residual	10198,450	198	51,507		
	Total	10999,520	199			

a. Dependent Variable: Kps_Hidup

b. Predictors: (Constant), Optimis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	40,829	6,104		6,688	,000
	Optimis	,184	,047	,270	3,944	,000

a. Dependent Variable: Kps_Hidup

Klasifikasi Optimisme

Skor	Keterangan	N	Persentase
> 64	Tinggi	87	43,5%
≤ 64	Rendah	113	56,5%
Total		200	100%

Klasifikasi Kepuasan Hidup

Skor	Keterangan	N	Persentase
> 130	Tinggi	111	55,5%
≤ 130	Rendah	89	44,5%
Total		200	100%

Lampiran 5. Analisis Data Demografi

1. Usia

Descriptives

Optimis

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	111	130,72	9,718	,922	128,89	132,55	110	163
2	57	129,35	12,373	1,639	126,07	132,63	106	156
3	32	133,03	12,098	2,139	128,67	137,39	112	163
Total	200	130,70	10,931	,773	129,18	132,22	106	163

Descriptives

Kps_Hidup

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	111	64,44	7,394	,702	63,05	65,83	52	81
2	57	65,04	7,562	1,002	63,03	67,04	53	81
3	32	65,75	7,488	1,324	63,05	68,45	56	81
Total	200	64,82	7,435	,526	63,78	65,86	52	81

Label	Usia	N	Mean Optimisme	Keterangan	Mean Kepuasan Hidup	Keterangan
1	30-35 th	111	130,72	Tinggi	64,44	Rendah
2	36-40 th	57	129,35	Rendah	65,04	Tinggi
3	41-45 th	32	133,03	Tinggi	65,75	Tinggi
Total		200	130,70		64,82	

2. Lama Bekerja

Descriptives

Optimis

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	70	129,83	9,154	1,094	127,65	132,01	106	146
2	89	130,93	11,422	1,211	128,53	133,34	106	163
3	26	128,46	11,984	2,350	123,62	133,30	112	156
4	15	137,27	12,209	3,152	130,51	144,03	114	163
Total	200	130,70	10,931	,773	129,18	132,22	106	163

Descriptives

Kps_Hidup

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	70	64,39	7,039	,841	62,71	66,06	52	81
2	89	65,12	7,697	,816	63,50	66,75	53	81
3	26	65,08	8,074	1,583	61,82	68,34	56	81
4	15	64,60	7,139	1,843	60,65	68,55	57	81
Total	200	64,82	7,435	,526	63,78	65,86	52	81

Label	Lama Bekerja	N	Mean Optimisme	Keterangan	Mean Kepuasan Hidup	Keterangan
1	1-5 th	70	129,83	Rendah	64,39	Rendah
2	6-10 th	89	130,93	Tinggi	65,12	Tinggi
3	11-15 th	26	128,46	Rendah	65,08	Tinggi
4	16-20 th	15	137,27	Tinggi	64,60	Rendah
Total		200	130,70		64,82	

3. Jumlah Anak

Descriptives

Optimis

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	9	133,11	10,458	3,486	125,07	141,15	123	156
2	28	133,68	12,649	2,390	128,77	138,58	106	163
3	97	129,08	10,272	1,043	127,01	131,15	106	163
4	64	131,42	11,003	1,375	128,67	134,17	110	156
5	2	133,50	14,849	10,500	,08	266,92	123	144
Total	200	130,70	10,931	,773	129,18	132,22	106	163

Descriptives

Kps_Hidup

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
1	9	62,67	7,826	2,609	56,65	68,68	54	81
2	28	64,82	7,206	1,362	62,03	67,62	52	81
3	97	65,05	6,824	,693	63,68	66,43	53	81
4	64	64,94	8,459	1,057	62,82	67,05	53	81
5	2	59,50	4,950	3,500	15,03	103,97	56	63
Total	200	64,82	7,435	,526	63,78	65,86	52	81

Label	Jumlah Anak	N	Mean Optimisme	Keterangan	Mean Kepuasan Hidup	Keterangan
1	0	9	133,11	Tinggi	62,67	Rendah
2	1	28	133,68	Tinggi	64,82	Tinggi
3	2	97	129,08	Rendah	65,05	Tinggi
4	3	64	131,42	Tinggi	64,94	Tinggi
5	4	2	133,50	Tinggi	59,50	Rendah
Total		200	130,70		64,82	